PENCAK SILAT

Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat
Teknik-Teknik dalam Pencak Silat
Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat

Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes.AIFO

PENCAK SILAT

Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat
Teknik-Teknik dalam Pencak Silat
Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat

Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes., AIFO.

Copyright © 2015 by Pustaka Baru Press

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

PENCAK SILAT

ISBN : 978-602-72076-9-1

Cetakan Pertama : I – Yogyakarta, 2015

Rancang sampul : PAPER PLANE

Penyusun : Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes. AIFO.

Reviewer : Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes., AIFO.
Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.

Penerbit : PUSTAKABARUPRESS

Alamat : Jl. Wonosari Km.6 Demblaksari Baturetno
Banguntapan Bantul Yogyakarta.
Telp. 0274 4353591 Fax. 0274 4438911

Pemasaran : PT. PUSTAKA BARU
: Jl. Wonosari Km.6 Demblaksari Baturetno
Banguntapan Bantul Yogyakarta.
Telp. 0274 4353591 Fax. 0274 4438911

SARAN DAN MASUKAN UNTUK PROSES PERBAIKAN
e-mail : pustakabarupress_redaksi@yahoo.com

KATA PENGANTAR

Pencak silat adalah bela diri asli dari Indonesia. Teknik-teknik yang digunakan dalam pencak silat sangatlah beranekaragam. Namun, penulis berusaha untuk membahasnya dengan bahasa yang mudah dipahami. Buku ini akan membahas sejarah dan perkembangan pencak silat di Indonesia, teknik-teknik yang digunakan, dan pengetahuan tentang pertandingan yang belum banyak diketahui pembaca.

Penulis menyadari banyak pihak yang turut serta baik secara langsung maupun tidak langsung memberikan bantuan baik moral maupun material kepada penulis. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu hingga selesainya penulisan buku ini. Kepada semua pembaca, penulis mohon kritik dan saran demi pengembangan isi buku ini ke depannya. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam menambah wawasan dan pengetahuan tentang pencak silat.

Yogyakarta

Penulis

DAFTAR ISI

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN PENCAK SILAT

A. Perkembangan pada Zaman Kerajaan

Peradaban yang tinggi telah dimiliki oleh bangsa Indonesia, sehingga dapat berkembang menjadi rumpun bangsa yang maju. Daerah-daerah dan pulau-pulau yang dihuni berkembang menjadi masyarakat dengan tata pemerintahan dan kehidupan yang teratur. Tata pembelaan diri di zaman tersebut terutama didasarkan kepada kemampuan pribadi yang tinggi, merupakan dasar dari sistem pembelaan diri, baik dalam menghadapi perjuangan hidup maupun dalam pembelaan berkelompok.

Para ahli beladiri dan pendekar mendapat tempat yang tinggi di masyarakat. Begitu pula para empu yang membuat senjata pribadi yang ampuh seperti keris, tombak, dan senjata khusus. Pasukan yang kuat di zaman Kerajaan Sriwijaya dan Majapahit serta kerajaan lainnya di masa itu terdiri dari prajurit-prajurit yang mempunyai keterampilan pembelaan

diri yang tinggi. Penanaman jiwa keprajuritan dan kesatriaan selalu diberikan untuk mencapai keunggulan dalam ilmu pembelaan diri. Untuk menjadi prajurit atau pendekar diperlukan syarat-syarat dan latihan yang mendalam di bawah bimbingan seorang guru.

Pada masa perkembangan agama Islam ilmu beladiri dipupuk bersama ajaran kerohanian. Sehingga basis-basis agama Islam terkenal dengan ketinggian ilmu bela dirinya. Pada jaman kerajaan beladiri sudah dikenal untuk keamanan serta untuk memperluas wilayah kerajaan dalam melawan kerajaan yang lainnya. Kerajaan-kerajaan pada waktu itu seperti: Kerajaan Kutai, Tarumanegara, Mataram, Kediri, Singasari, Sriwijaya, dan Majapahit mempunyai prajurit yang dibekali ilmu beladiri untuk mempertahankan wilayahnya, pada masa ini istilah pencak silat belum ada. Tahun 1019-1041 pada jaman kerajaan Kahuripan yang dipimpin oleh Prabu Erlangga dari Sidoarjo, sudah mengenal ilmu beladiri pencak dengan nama "Eh Hok Hik", yang artinya "Maju Selangkah Memukul" (Notosoejitno, 1999).

B. Perkembangan pada Zaman Penjajahan Belanda

Pemerintah Belanda tidak memberi kesempatan perkembangan pencak silat atau pembelaan diri nasional, karena dipandang berbahaya terhadap kelangsungan penjajahannya. Larangan berlatih beladiri diadakan bahkan larangan untuk berkumpul dan berkelompok. Kegiatan pencak silat dilakukan dengan sembunyi-sembunyi dan hanya dipertahankan oleh kelompok-kelompok kecil. Kesempatan-kesempatan yang dijinkan hanya berupa pengembangan kesenian yang masih digunakan di beberapa daerah, berupa

pertunjukan atau upacara. Pengaruh dari penekanan di zaman penjajahan Belanda ini banyak mewarnai perkembangan pencak silat untuk masa sesudahnya.

C. Perkembangan pada Pendudukan Jepang

Politik Jepang terhadap bangsa yang diduduki berlainan dengan politik Belanda. Pencak silat sebagai ilmu nasional didorong dan dikembangkan untuk kepentingan Jepang sendiri, dengan mengobarkan semangat pertahanan menghadapi sekutu. Di mana-mana atas anjuran Shimitsu diadakan pemusatan tenaga aliran pencak silat.

Di seluruh Jawa didirikan gerakan pencak silat yang diatur oleh pemerintah secara serentak. Di Jakarta pada waktu itu telah diciptakan oleh para pembina pencak silat suatu olahraga berdasarkan pencak silat, yang diusulkan untuk dipakai sebagai gerakan olahraga setiap pagi di sekolah-sekolah. Usul itu ditolak oleh Shimitsu karena khawatir akan mendesak Taysho, Jepang.

Sekalipun Jepang memberikan kesempatan untuk menghidupkan unsur-unsur warisan kebesaran bangsa, tujuannya adalah untuk mempergunakan semangat yang diduga akan berkobar lagi demi kepentingan Jepang sendiri bukan untuk kepentingan nasional. Meskipun demikian, ada keuntungan yang diperoleh dari zaman itu, masyarakat kembali sadar untuk mengembalikan ilmu pencak silat pada tempat yang semestinya. Masyarakat mulai menata kembali pencak silat dan mengaplikasikan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dalam kehidupan sehari-hari.

D. Perkembangan pada Zaman Kemerdekaan

Pada zaman kemerdekaan ini perkembangan pencak silat dibagi menjadi lima periode.

1. Periode Perintisan (tahun 1948-1955)

Periode ini adalah perintisan berdirinya organisasi pencak silat yang bertujuan untuk menampung perguruan-perguruan pencak silat. Pada tanggal 18 Mei 1948 di Solo (menjelang PON ke I), para pendekar berkumpul dan membentuk organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI). Ketua umum pertama IPSSI adalah Mr. Wongsonegoro. Kemudian diubah namanya menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), yang dimaksud untuk menggalang kembali semangat juang bangsa Indonesia dalam pembangunan. Selain itu IPSI mempunyai tujuan yang dapat memupuk persaudaraan dan kesatuan bangsa Indonesia sehingga tidak mudah dipecah belah.

Tahun 1948 sejak berdirinya PORI yaitu wadah induk-induk organisasi olahraga, IPSI sudah menjadi anggota. IPSI juga ikut aktif mendirikan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia).

2. Periode Konsolidasi dan Pemantapan (tahun 1955-1973)

Setelah terbentuknya organisasi pencak silat, maka IPSI mengonsolidasikan anggota-anggota perguruan pencak silat di seluruh Indonesia. Tujuannya untuk memantapkan program sehingga pencak silat selain sebagai beladiri juga dapat dipakai olahraga, sehingga dibuatlah peraturan pertandingan pencak silat. Dengan terbentuknya peraturan tersebut maka pada PON VIII

PENCAK SILAT DI INDONESIA

A. Pengertian

Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan.

Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat. Istilah resmi pencak silat di beberapa daerah berbeda-beda, contohnya:

a. Sumatera Barat dengan istilah *Silek* dan *Gayuang.*
b. Di pesisir timur Sumatra Barat dan Malaysia dengan istilah *Bersilat.*
c. Jawa Barat dengan istilah *Maempok* dan *Penca.*
d. Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jawa Timur dengan istilah *Pencak.*
e. Madura dan Pulau Bawean dengan istilah *Mancak.*
f. Bali dengan istilah *Mancak* atau *Encak*.
g. Kabupaten Dompu dan NTB dengan istilah *Mpaa Sila*.

kamus bahasa Indonesia, pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan.

1. Landasan Budaya yang Melandasi dan Mewarnai Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu hasil masyarakat Indonesia dan termasuk budaya masyarakat rumpun Melayu. Masyarakat rumpun Melayu pada dasarnya adalah masyarakat agraris dan masyarakat paguyuban, maka budaya yang melandasi ataupun yang dihasilkan adalah budaya paguyuban. Budaya paguyuban adalah budaya kegotongroyongan, kekeluargaan, kekerabatan, kebersamaan, kesetiakawanan, kerukunan, dan toleransi sosial.

Budaya gotong royong tentunya dalam kebaikan dan perbaikan, setiap perguruan dalam pencak silat tidak ada ada yang menyarankan gotong royong dalam keburukan. Sikap gotong royong adalah bekerja bersama-sama dalam menyelesaikan pekerjaan dan secara bersama-sama menikmati hasil pekerjaan tersebut secara adil. Atau suatu usaha atau pekerjaan yang dilakukan tanpa pamrih dan secara sukarela oleh semua warga menurut batas kemampuannya masing-masing.

yang melarang adanya diskriminasi terhadap kelompok-kelompok yang berbeda atau tidak dapat diterima oleh mayoritas dalam suatu masyarakat.

Belajar pencak silat sesungguhnya adalah belajar tentang kehidupan. Belajar bertanggungjawab terhadap diri sendiri, keluarga, masyarakat, negara, dan Tuhan Yang Maha Esa.

2. Falsafah Pencak Silat

Falsafah pencak silat adalah falsafah budi pekerti luhur, yakni falsafah yang memandang budi pekerti luhur sebagai sumber dari keluhuran sikap, perilaku, dan perbuatan manusia yang diperlukan untuk mewujudkan cita-cita agama dan moral masyarakat. Falsafah berbudi pekerti luhur dapat pula dikatakan pengendalian diri, dengan budi pekerti luhur atau pengendalian diri yang tinggi manusia akan dapat memenuhi kewajiban luhurnya sebagai mahluk Tuhan, mahluk pribadi, mahluk sosial dan mahluk alam semesta yakni Taqwa kepada Tuhannya, meningkatkan kualitas dirinya, menempatkan kepentingan masyarakat di atas kepentingan sendiri dan mencintai alam lingkungan hidupnya.

Budi adalah aspek kejiwaan yang mempunyai unsur cipta, rasa, dan karsa. Pekerti artinya watak atau akhlak, sedang luhur artinya mulia atau terpuji. Dengan demikian, falsafah budi pekerti luhur mengajarkan manusia sebagai makhluk Tuhan, makhluk pribadi, makhluk sosial, dan makhluk alam semesta yang selalu mengamalkan pada bidang masing-masing sesuai dengan cipta, rasa, dan karsa yang mulia.

c. Tangguh, adalah keuletan, pantang menyerah, dan sanggup mengembangkan kemampuannya dalam menjawab tantangan dalam menanggulangi kesulitan demi menegakkan kebenaran, kejujuran, dan keadilan.
d. Tanggon, adalah tahan uji dalam menghadapi godaan dan cobaan, disiplin, tanggung jawab serta mentaati norma-norma hukum, sosial, dan agama, serta konsisten dan konsekuen memegang prinsip
e. Trengginas, adalah kelincahan, kegesitan, dan keterampilan yang dinamis, enerjik, korektif, efisien, dan efektif untuk mengejar kemajuan.

B. Kaidah Pencak Silat

Kaidah pencak silat adalah aturan dasar tentang cara-cara melaksanakan atau mempraktekkan pencak silat. Kaidah ini mengandung ajaran moral serta nilai-nilai dan aspek-aspek pencak silat sebagai satu kesatuan. Dengan demikian, aturan dasar pencak silat tersebut mengandung norma etika, logika, estetika, dan atletika. Kaidah ini dapat diartikan sebagai aturan dasar yang mengatur pelaksanaan pencak silat secara etis, teknis, estetis, dan atletis sebagai satu kesatuan.

C. Hakikat Pencak Silat

Ditinjau dari identitas dan kaidahnya, pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur.

Penerapan tentang hakikat dari belajar pencak silat itu harus mengandung arti bahwa:

1. Manusia sebagai makhluk Tuhan harus mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horizontal.
2. Manusia sebagai makhluk individu atau makhluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat dan ajaran agama.
3. Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki pemikiran, orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap, tingkah laku, dan perbuatan sosial yang luhur, dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.
4. Manusia sebagai makhluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan, dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan.

D. Aspek Pencak Silat

Terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

1. Aspek Mental Spiritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Sebagai aspek mental-spiritual, pencak silat lebih banyak menitikberatkan pada pembentukaan sikap dan watak

kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur. Aspek mental spiritual meliputi sikap dan sifat bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, cinta tanah air, penuh persaudaraan dan tanggung jawab, suka memaafkan, serta mempunyai rasa solidaritas tinggi dengan menjunjung tinggi kebenaran, kejujuran, dan keadilan. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.

2. Aspek Seni

Budaya dan permainan "seni" pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional. Aspek seni dari pencak silat merupakan wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, sehingga perwujudan taktik ditekankan kepada keselarasan, keseimbangan dan keserasian antara raga, irama, dan rasa.

3. Aspek Bela Diri

Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis beladiri pencak silat. Pada aspek beladiri, pencak silat bertujuan untuk memperkuat naluri manusia untuk membela diri terhadap berbagai ancaman dan bahaya. Aspek beladiri meliputi sifat dan sikap kesiagaan mental dan fisikal yang dilandasi dengan sikap kesatria, tanggap dan selalu melaksanakan atau mengamalkan ilmu bela dirinya dengan benar, menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong dan menjauhkan diri dari rasa dendam.

4. Aspek Olahraga

Aspek olahraga meliputi sifat dan sikap menjamin kesehatan jasmani dan rohani serta berprestasi di bidang olahraga. Hal ini berarti kesadaran dan kewajiban untuk berlatih dan melaksanakan pencak silat sebagai olahraga, merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, misalnya dengan selalu menyempurnakan prestasi, jika latihan dan pelaksanaan tersebut dalam pertandingan maka harus menjunjung tinggi sportifitas. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

E. Perguruan Pencak Silat

Pengertian perguruan pencak silat berbeda dengan aliran pencak silat. Perguruan adalah lembaga pendidikan yang mendidik dan mengajar pengetahuan dan praktek pencak silat. Di Jawa Barat perguruan pencak silat disebut peguron dan di Jawa Tengah disebut padepokan. Pada perkembangannya pencak silat sekarang diajarkan di sekolah-sekolah, perguruan tinggi, dan instansi pemerintah maupun swasta.

Aliran pencak silat adalah gaya pencak silat yang diajarkan, dianut, dan dipraktekkan oleh suatu perguruan. Ada perguruan yang mengajarkan satu aliran pencak silat yang sama, ada juga yang mengajarkan gabungan (kombinasi) dari berbagai aliran, baik domestik maupun campuran domestik dengan asing.

Perguruan anggota IPSI dikategorikan menjadi dua golongan, yakni perguruan yang berkeanggotaan umum dan khusus. Keanggotaan umum IPSI adalah keanggotaan yang

F. Organisasi Pencak Silat

Organisasi pencak silat adalah wadah, federasi, atau asosiasi dari sejumlah perguruan pencak silat atau organisasi pencak silat yang bersifat kewilayahan atau lingkungan serta memiliki peraturan tertentu dalam menjunjung tinggi nilai-nilai pencak silat. Anggota perguruan pencak silat adalah warga negara atau penduduk dari negara pencak silat tersebut berada. Kegiatan perguruan ada yang bersifat bebas ada pula yang mengikuti atau menyesuaikan dengan kegiatan perguruan induknya.

Tingkatan organisasi pencak silat dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Organisasi Lokal

Organisasi lokal adalah suatu organisasi yang pengurus dan anggotanya berasal dari suatu daerah. Organisasi ini sudah terbentuk organisasi formal karena mempunyai pengurus-pengurus yang dipilih oleh anggotanya. Organisasi ini terdapat di setiap kabupaten atau kotamadya, bahkan dalam setiap kabupaten atau kotamadya terdapat lebih dari satu organisasi.

2. Organisasi Regional

Organisasi regional adalah gabungan dari beberapa organisasi lokal.

3. Organisasi Nasional

Organisasi pencak silat tingkat nasional mempunyai cabang-cabang di tiap provinsi.

G. Makna Lambang IPSI

Lambang merupakan suatu identitas sebuah perkumpulan yang berbentuk gambar atau bentuk huruf

dengan arti tertentu. Lambang harus mewakili makna/arti. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) juga memiliki lambang sebagai ciri dari sebuah organisasi. Lambang IPSI disusun bersama oleh Yanuarno dan Harsoyo. Yanuarno menyusun gambar lambang, sedangkan Harsoyo merumuskan makna gambar tersebut. Lambang tersebut disahkan oleh Munas IPSI tahun 1977. Makna lambang IPSI adalah sebagai berikut.

Gbr. 1. Lambang IPSI

a. **Warna kuning** : bahwa IPSI mengutamakan budi pekerti dan kesejahteraan lahir dan batin dalam menuju kejayaan nusa dan bangsa

b. **Bentuk perisai segi lima** : bahwa IPSI berasaskan landasan idiil Pancasila, serta bertujuan membentuk manusia Pancasila sejati

c. **Sayap Garuda berwarna kuning berototkan merah** : kekuatan bangsa Indonesia yang bersendikan kemurnian, keluruhan dan dinamika. Sayap 18 lembar, bulu 5 lembar + 4 lembar + 8 lembar berarti tanggal berdirinya IPSI adalah 18 Mei 1948. Sayap 18 lembar, terdiri dari 17+1 berarti IPSI dengan semangat proklamasi kemerdekaan bersatu membangun negara

8. Bersikap damai dan bersahabat kepada siapapun dengan baik.
9. Mempunyai kepekaan dan kepedulian sosial yang tinggi serta suka menolong orang yang sedang berada dalam kesulitan dan kesusahan.
10. Selalu rendah hati, ramah, dan sopan dalam bicara dan pergaulan sosial.
11. Berjiwa besar, berani mawas diri dan mengoreksi diri, berani meminta maaf atas kesalahan yang diperbuat dan senang memberi maaf kepada orang lain yang memintanya.
12. Mengutamakan kepentingan masyarakat daripada kepentingan pribadi.
13. Memfungsi-sosialkan segala kemampuan yang dimiliki.
14. Optimis, tidak mudah frustasi atau putus asa dan ikhlas dalam menghadapi kesulitan dan penderitaan hidup.
15. Suka dan rela berkorban demi kepentingan bersama.
16. Anti kejahatan dan kenakalan yang mengganggu ketertiban dan ketentraman masyarakat serta menghambat upaya warga masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraannya.

I. Seragam Pencak Silat

Warna seragam pencak silat adalah hitam, meskipun ada sebagian perguruan yang menggunakan warna selain hitam. Pada acara resmi (pertandingan) seragam yang digunakan adalah yang berwarna hitam.

Seragam pencak silat harus dibuat dari bahan yang kuat namun tidak kaku. Model seragam pencak silat dibuat dengan bentuk baju lengan panjang hingga ke pergelangan

(lebar 10 cm), pesilat menggunakan sabuk berwarna putih, pendamping pesilat menggunakan sabuk/bengkung warna orange (lebar 10 cm). Sabuk/ bengkung merah dan biru untuk pesilat sebagai tanda pengenal sudut, ukuran lebar 10 cm dari bahan yang tidak mudah terlipat.

K. Prasetya Pesilat Indonesia

Prasetya pesilat adalah janji atau sumpah dari semua perguruan pencak silat di seluruh Indonesia yang tergabung dalam IPSI. "Prasetya Pesilat Indonesia", yang terdiri dari 7 butir prasetya sebagai satu kesatuan, adalah kode etik korsa (corps) Pesilat Indonesia sebagai warga negara, pejuang dan kesatria dalam kehidupan berbangsa dan bernegaranya. Berikut bunyi prasetya pesilat Indonesia.

1. Kami pesilat Indonesia adalah warga negara yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha esa dan berbudi pekerti luhur.
2. Kami pesilat Indonesia adalah warga negara yang membela dan mengamalkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.
3. Kami pesilat Indonesia adalah pejuang yang cinta bangsa dan tanah air Indonesia.
4. Kami pesilat Indonesia adalah pejuang yang senantiasa menjunjung tinggi persaudaraan dan persatuan bangsa.
5. Kami pesilat Indonesia adalah pejuang yang senantiasa mengejar kemajuan dan kepribadian bangsa.
6. Kami pesilat Indonesia adalah Kesatria yang senantiasa menegakkan kebenaran, kejujuran, dan keadilan.
7. Kami pesilat Indonesia adalah Kesatria yang tahan uji dalam menghadapi cobaan atau godaan.

BAB

3

SIKAP PENCAK SILAT

A. Sikap Hormat

Sikap tegak yang digunakan untuk menghormati kawan maupun lawan. Posisi sikap hormat adalah badan tegap, kaki rapat tangan di depan dada terbuka dan rapat dengan jari-jari tangan menghadap ke atas.

Gbr. 2. Sikap Hormat

B. Sikap Tegak

Sikap tegak merupakan posisi siap berdiri tegak pada pencak silat, posisi sikap tegak antara lain :

1. Sikap Tegak 1

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan terbuka, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf "V", pandangan lurus ke depan.

Gbr. 3. Sikap Tegak 1

2. Sikap Tegak 2

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang, tangan mengepal menghadap ke atas, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf "V", pandangan lurus ke depan.

4. Sikap Tegak 4

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan di depan dada disilangkan dengan tangan kanan di depan posisi terbuka, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf “V”, pandangan lurus ke depan.

Gbr. 6. Sikap Tegak 4

C. Sikap Duduk

1. Duduk Simpuh

Posisi duduk dengan kedua kaki ditekuk dan diduduki, tangan berada di atas paha/lutut. Pandangan rileks ke depan, badan tegap.

D. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau belaan. Sikap pasang antara lain:

1. Sikap Pasang Satu

Sikap pasang dengan posisi kedua kaki segaris/lurus, kaki depan dan belakang menghadap depan, berat badan pada kaki depan.

Gbr. 11. Sikap Pasang Satu

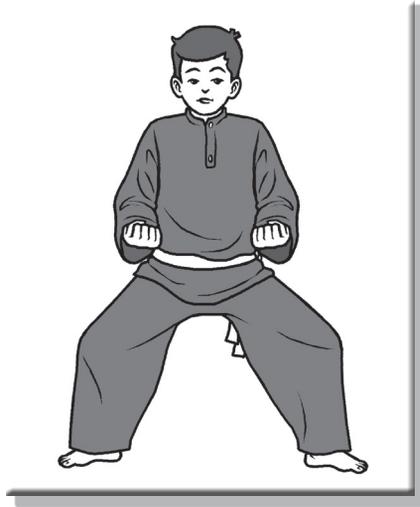
2. Sikap Pasang Dua

Sikap pasang dengan posisi kedua kaki segaris/lurus, kaki yang di depan membuka (slewah), lutut tidak menempel, kaki belakang jinjit.

KUDA-KUDA PENCAK SILAT

Istilah “kuda-kuda” berasal dari kata “kuda”, yang berarti posisi kaki seperti orang menunggang kuda. Di dalam pencak silat, kuda-kuda diartikan sebagai suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang (sikap standart), teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri. Berikut ini adalah kuda-kuda dalam pencak silat.

A. Kuda-Kuda Tengah

Kedua kaki dikangkangkan, sejajar. Lebar kangkangan kurang lebih 2 kali lebar bahu. Kedua kaki ditekuk, badan tegap, berat badan terbagi rata di antara kedua kaki.

Gbr. 21. Kuda-kuda Tengah

B. Kuda-Kuda Samping

Kaki kanan sejajar dengan kaki kiri. Kaki kanan ditekuk dan kaki sebelah kiri lurus. Berat badan 90 persen diletakkan di atas kaki yang ditekuk. Kuda-kuda dengan berat badan ke samping kiri atau kanan dengan posisi badan tegap condong samping kiri atau kanan, kaki terbuka menyamping, kaki kanan atau kiri ditekuk sesuai dengan arah kuda-kudanya.

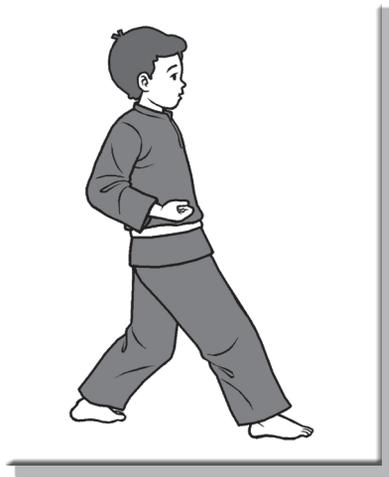
Gbr. 22. Kuda-kuda Samping

C. Kuda-Kuda Depan

Kaki kiri di depan kaki kanan atau sebaliknya, keduanya terletak satu garis. Kaki yang di depan ditekuk dan kaki yang belakang sedikit ditekuk. Berat badan 90 persen diletakkan di atas kaki depan. Posisi kedua kaki membentuk sudut kurang lebih 30 derajat. bisa dilakukan lurus atau serong.

Gbr. 23. Kuda-kuda Depan

D. Kuda-Kuda Belakang

Kaki kiri di belakang kaki kanan atau sebaliknya, keduanya berada dalam satu garis. Kaki yang belakang ditekuk dan yang di depan agak diluruskan. Berat badan 90 persen diletakkan di atas kaki yang belakang. Kuda-kuda belakang tersebut dapat pula dilakukan dengan kaki yang di depan diangkat ujung-ujung jarinya. Bisa dilakukan lurus ke belakang atau serong.

Gbr. 24. Kuda-kuda Belakang

E. Kuda-Kuda Silang

Kedua kaki saling bersilangan, badan diputar, dan kaki yang di belakang atau yang di depan, tergantung kaki yang sebelah mana yang akan digerakkan. Jika kaki yang akan digunakan untuk menyerang/menghindar kaki kanan, maka berat badan diletakkan di atas kaki yang kiri. Begitu sebaliknya.

PEMBENTUKAN GERAKAN

Pembentukan gerakan merupakan dasar dalam mewujudkan pembelaan dan serangan terhadap pihak lawan. Pembentukan gerakan meliputi unsur-unsur:

A. Arah

Pengertian dan pemahaman mengenai arah sangat diperlukan dalam pembentukan gerakan. Arah yang harus dipahami adalah 8 arah penjuru mata angin. Delapan penjuru mata angin adalah sikap atau pola langkah silat yang membentuk 8 penjuru dengan satu titik tumpu di tengah. Dalam penerapannya pada saat hitungan 1 sampai 4 yang menjadi kaki tumpu atau kaki yang tetap posisinya adalah kaki kanan dengan posisi badan menghadap kaki tumpu, sebaliknya pada hitungan ke 5 sampai 8 kaki tumpu diganti menjadi kaki kiri dan posisi badan menghadap kaki tumpu, kuda-kuda yang dipakai bebas dan tetap memperhatikan kaidah.

Arah langkah tersebut meliputi :

1. Arah satu, langkah mundur kiri

Gbr. 27. Langkah Mundur Kiri

2. Arah dua, langkah serong belakang kiri

Gbr. 28. Langkah Serong Belakang Kiri

2. Geseran

Cara Geseran adalah cara langkah untuk berpindah tempat atau mengubah posisi yang dilakukan dengan menggeser kaki.

- ♦ Satu kaki digeser, ujung jari kaki atau tumit masih menyentuh lantai.
- ♦ Letakkan kaki tersebut pada tempat tertentu sesuai dengan arah tujuan.

3. Lompatan

Satu kaki bertolak, disusun oleh kaki lainnya.

Kaki yang satu mendarat/diletakkan di tempat yang sesuai dan kedua kaki mendarat bersama-sama. Lompatan dilakukan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat satu persatu.

4. Loncatan

- ♦ Tumpuan pada kedua kaki saat bertolak dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.
- ♦ Kedua kaki mendarat/diletakkan bersama di tempat yang sesuai dengan arah tujuan.

5. Ingsutan

Cara Ingsutan atau langkah seseran adalah cara langkah untuk berpindah tempat atau mengubah posisi yang dilakukan dengan mengingsut atau menyeser kaki. Gerakan dilakukan dengan menggeser telapak kaki tanpa diangkat dari lantai, dengan gerakan tumit/telapak kaki ke luar dan ke dalam. Dapat pula dilakukan dengan gerakan tumit/telapak kaki sejajar atau searah.

6. Putaran

Cara putaran adalah cara langkah untuk berpindah tempat atau mengubah posisi yang dilakukan dengan memutar kaki. Angkat kaki dengan memutar keluar. Letakkan di depan dengan letak telapak kaki keluar.

C. Langkah dan Posisi

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain. Langkah adalah suatu hal yang sangat penting dalam permainan pencak silat karena berfungsi sebagai:

1. dasar tumpuan untuk berdiri kuat,
2. dasar untuk pembelaan dan serangan,
3. dasar menempatkan posisi yang kuat dan menguntungkan (taktik).

Langkah dapat dilakukan dengan posisi:

1. segaris,
2. tegak lurus,
3. serong.

Langkah diperhitungkan terhadap posisi lawan sehingga setiap langkah mempunyai arti dan isi.

D. Bentuk/Pola Langkah

Pengembangan langkah yang berangkai dengan tujuan tertentu merupakan bentuk/pola langkah.

Terdapat berbagai pola langkah:

1. **Lurus** : pola langkah ini membentuk garis lurus ke depan dan pasang yang dipakai terserah asalkan polanya benar.

TEKNIK-TEKNIK SERANGAN LENGAN PENCAK SILAT

Pencak silat adalah beladiri yang menggunakan lengan dan tungkai. Lengan mempunyai peranan penting baik sebagai alat serang maupun alat bela. Teknik penggunaan lengan sebagai alat serang disebut pukulan. Jenis-jenis pukulan ada banyak macamnya, namun yang akan dibahas adalah yang biasa dilakukan khususnya untuk tingkat dasar.

A. Pukulan Lurus

Pukulan lurus seperti pukulan tinju, pukulan ini mengarah ke depan, tangan mengepal dan tangan satunya lagi menutup atau melindungi dada. Cara awal melakukan pukulan ini adalah dengan sikap kuda-kuda tengah. Kepalkan kedua tangan dan letakkan di samping pinggang (kepalan tangan menghadap atas). Selanjutnya pukulkan tangan lurus ke depan, pada saat memukul kepalan tangan menghadap ke bawah. Setelah dasar ini bisa dilakukan, untuk sikap awal dapat menggunakan variasi pasang.

Gbr. 37. Pukulan Lurus

B. Pukulan Sangkal atau Pukulan Bandul

Pukulan bandul lintasan tangan diayun dari bawah ke atas. Pukulan ini mengayunkan lengan dengan tangan mengepal ke arah sasaran dengan kepalan menghadap ke

atas. Pukulan ini dapat dilaksanakan dengan posisi kaki yang bervariasi. Pada saat salah satu tangan dipukulkan, tangan yang satunya harus ditempatkan sedemikian rupa di depan dada untuk melindungi dari serangan lawan.

Gbr. 38. Pukulan Bandul

C. Tebasan

Tebasan dilakukan dengan menggunakan satu atau dua telapak tangan yang terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar. Arah lintasannya dari luar ke dalam atau dari atas ke bawah, dengan sasaran muka, leher, bahu, atau pinggang. Tebasan dapat dilakukan dengan posisi sikap kuda-kuda tengah, tangan kanan/kiri diayunkan dari luar ke dalam,

siku agak dibengkokkan, telapak tangan menghadap ke atas, jari-jari tangan rapat, tangan yang tidak melakukan tebasan melindungi dada atau berada di pinggang.

Gbr. 39. Tebasan

D. Tebangan

Tebangan yaitu serangan yang menggunakan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan dalam. Lintasannya dari dalam ke luar atau dari luar ke dalam, dengan arah sasaran leher. Tebangan dapat dilakukan dengan posisi sikap kuda-kuda tengah, tangan kanan/kiri diayunkan dari luar ke dalam, siku agak dibengkokkan, telapak tangan menghadap ke bawah, jari-jari tangan rapat, tangan yang tidak melakukan tebasan melindungi dada atau berada di pinggang.

J. Patukan

Patukan merupakan serangan dengan menggunakan lima jari tangan yang menguncup dan sedikit ditarik ke belakang. Sasarannya adalah mata atau hidung. Patukan dapat dilakukan dengan cara posisi sikap kuda-kuda tengah, tangan kanan/kiri dipukulkan dari bawah ke atas, kelima ujung jari ditemukan, pukulan dilakukan seperti mematuk, siku agak dibengkokkan. Tangan yang tidak melakukan patukan melindungi dada atau berada di pinggang.

Gbr. 46. Patukan

K. Dobrakan

Dobrakan merupakan serangan yang menggunakan kedua telapak tangan terbuka dengan sasaran dada. Dobrakan dapat dilakukan dengan posisi kuda-kuda tengah, kedua tangan terbuka, mendorong/mendobrak dada.

Gbr. 47. Dobrakan

L. Sikuan

Sikuan merupakan serangan yang menggunakan siku dengan arah lintasan ke atas, bawah, depan, samping, dan belakang. Ada beberapa jenis sikuan, antara lain sikuan atas, sikuan bawah, sikuan samping, dan sikuan belakang.

TEKNIK-TEKNIK SERANGAN TUNGKAI PENCAK SILAT

Dalam pencak silat, serangan dapat juga dilakukan dengan menggunakan tungkai. Serangan tungkai lebih dikenal dengan tendangan. Berikut adalah uraian teknik dasar tendangan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan.

A. Tendangan lurus

Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Bagian kaki yang kena saat menendang adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki. Posisi badan menghadap ke sasaran.

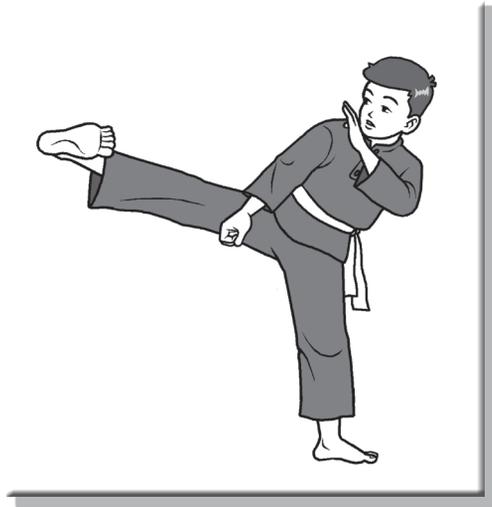
Gbr. 49. Tendangan Lurus

B. Tendangan Jejag

Tendangan jejag disebut juga dorongan telapak kaki. Tendangan ini mengarah ke depan yang sifatnya mendorong ke sasaran dada/perut dengan perkenaan telapak kaki penuh atau tumit. Tendangan jejag disebut juga tendangan gejos, dalam pencak silat dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dan kemudian mendorong tungkai ke depan sasaran.

Gbr. 50. Tendangan Jejag

C. Tendangan T

Tendangan ini biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping (membentuk huruf "T"). Perkenaannya adalah sisi bagian luar (bagian tajam telapak kaki).

Gbr. 51. Tendangan T

D. Tendangan Belakang

Tendangan belakang adalah tendangan yang dilakukan dengan terlebih dahulu memutar tubuh dan sikap tubuh membelakangi lawan, dengan perkenaan pada telapak kaki atau tumit. Tendangan ini bisa dilakukan dengan atau tanpa melihat sasaran.

F. Sapuan

Sapuan adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatuhkan lawan. Ada dua jenis sapuan, yaitu sapuan tegak dan sapuan rebah. Sapuan tegak mengarah ke mata kaki, sedangkan sapuan rebah mengarah ke betis bawah.

Gbr. 54. Sapuan Rebah

Gbr. 55. Sapuan Tegak

G. Guntingan

Guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepitkan kedua tungkai pada sasasan leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh. Berdasarkan arah geraknya, ada dua jenis guntingan, yaitu guntingan luar dan guntingan dalam.

TEKNIK BELAAN PENCAK SILAT

Pembelaan adalah upaya mempertahankan diri dari serangan lawan. Pada dasarnya membela adalah menggerakkan anggota tubuh dari arah lintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan hingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh. Penggunaan teknik belaan akan bergantung pada kondisi serangan yang dihadapi, yang perlu diperhatikan dalam pembelaan adalah bentuk, arah lintasan serangan lawan, posisi dan gerak untuk membela, dan bentuk belaan yang sesuai dengan serangan lawan. Posisi tersebut meliputi pasangan, kuda-kuda, dan sikap tubuh. Teknik belaan dibagi tiga, yaitu belaan dasar, lanjutan, dan tinggi.

A. BELAAN DASAR

Belaan dasar merupakan belaan yang minimal dimiliki seorang pesilat. Belaan dasar dibedakan menjadi tiga, yaitu hindaran, elakan, dan tangkisan. Dasar-dasar dari pembelaan adalah hindaran/elakan dan tangkisan yang harus ditanamkan terlebih dahulu untuk memperkuat teknik-teknik pembelaan yang akan disertai dengan serangan-serangan. Perbedaan ketiga bentuk belaan tersebut terletak pada gerakan tubuh/anggota tubuh dari lintasan serangan lawan.

1. Hindaran

Hindaran adalah memindahkan tubuh/anggota tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan dengan cara melangkah atau mengangkat kaki. Hindaran dapat juga diartikan sebagai usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan dengan melangkah atau memindahkan kaki. Arah langkah yang dituju meliputi 8 penjuru mata angin. Hindaran ke 8 penjuru mata angin dapat dilakukan dengan cara:

a. **Hindar sisi**, yaitu menghindar ke samping lawan, hindaran ini dengan melangkahkan kaki ke samping kanan/kiri, serong depan kanan/kiri, ataupun serong belakang kanan/kiri.

c. **Hindar kaki silang**, yaitu menghindar dengan menyilangkan kaki, posisi silang kaki bisa silang belakang atau silang depan.

Gbr. 59. Hindar Kaki Silang

2. Elakan

Elakan adalah membela dengan posisi kaki tidak berpindah tempat tetapi dengan menggeser badan/tubuh. Berdasarkan keluarnya tubuh/anggota tubuh dari serangan lawan, maka elakan dibedakan menjadi empat, yaitu elakan bawah, samping, belakang lurus, dan belakang berputar.

a. **Elakan bawah**, yaitu melakukan belaan dengan mengelak dari serangan musuh pada bagian badan sebelah atas, elakan bawah dilakukan dengan cara merendahkan diri, dengan sikap tungkai tanpa memindahkan letak telapak kaki dan sikap tangan waspada (tangan berada di depan dada).

Gbr. 63. Elakan Belakang Berputar

3. Tangkisan

Tangkisan adalah belaan dengan cara kontak langsung bagian anggota badan dengan serangan. Kontak langsung yang dilakukan bertujuan untuk memindahkan atau membendung serangan lawan. Anggota badan yang dapat digunakan untuk menangkis adalah tangan, lengan, siku, dan kaki.

Sikap menangkis selalu disertai sikap kuda-kuda dan sikap tubuh dengan menggunakan: (1) satu/dua lengan, (2) siku, dan (3) kaki/tungkai. Terhadap serangan yang mempunyai bentuk dan arah/lintasan yang bervariasi, maka variasi tangkisannya antara lain posisi tinggi atau rendah, dengan tangan terbuka atau tertutup, dan arah ke dalam atau keluar.

a. Tangkisan satu lengan

Tangkisan satu lengan terdiri dari:

1) Tangkisan dalam, yaitu tangkisan dari luar ke dalam menangkis serangan lurus khususnya pukulan dengan perkenaan pada lengan bawah bagian luar, tangan yang lainnya melindungi dada.

Gbr. 64. Tangkisan Dalam

2) Tangkisan luar, yaitu tangkisan dari dalam ke luar menangkis serangan lurus khususnya pukulan dengan perkenaan pada lengan bawah bagian dalam, tangan yang lainnya melindungi dada.

Gbr. 65. Tangkisan Luar

b. Tangkisan dua lengan

Tangkisan dua lengan terdiri dari:

1) Tangkisan dua lengan depan dada dengan telapak tangan, tangkisan ini dilakukan dengan posisi kedua tangan berada di depan dada, kedua telapak tangan saling berhadapan (jari-jari tangan terbuka). Perkenaan tangkisan pada kedua telapak tangan.

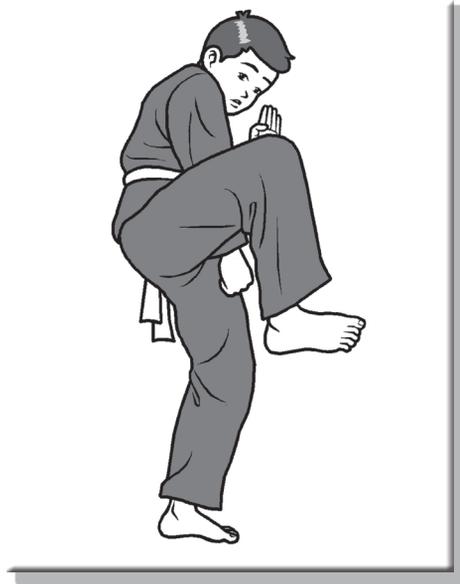
Gbr. 69. Tangkisan Dua Lengan

2) Tangkisan dua lengan depan dada dengan lengan bawah, tangkisan ini dilakukan dengan posisi kedua tangan berada di depan dada mengepal dengan kepalan menghadap dada. Perkenaan tangkisan pada kedua lengan bawah.

Gbr. 73. Tangkisan Dua Lengan Buang ke Samping

c. Tangkisan siku

Tangkisan siku adalah gerakan menangkis serangan lawan dengan menggunakan siku. Tangkisan siku terdiri dari:

1) Tangkisan siku dalam, yaitu tangkisan yang menggunakan siku, dengan lintasan dari luar ke dalam. Tangkisan ini digunakan untuk menangkis serangan lurus.

Gbr. 80. Tangkisan Busur Luar/Dalam

B. Belaan Lanjutan

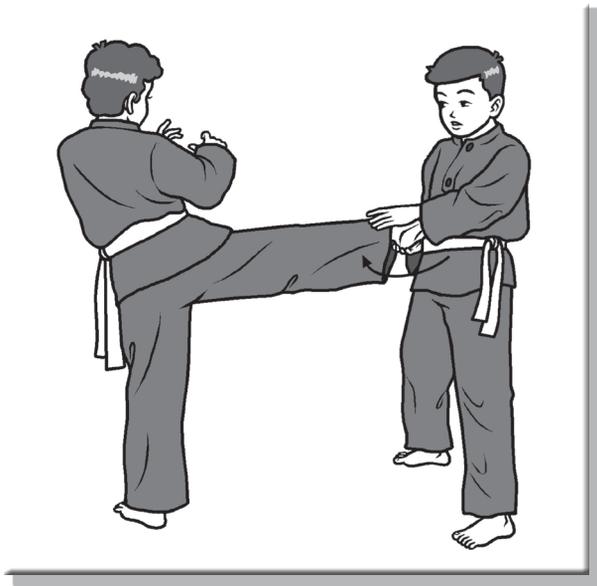
Belaan lanjutan lebih kompleks dari pada belaan dasar. Belaan lanjutan merupakan gerakan lanjutan yang biasanya diawali dari belaan dasar. Belaan lanjutan terdiri dari tangkapan, jatuhan, lepasan, dan kuncian.

1. Tangkapan

Tangkapan adalah belaan dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan. Untuk menguasai teknik tangkapan diperlukan kuda-kuda dengan keseimbangan badan, sikap tubuh, dan kesesuaian penggunaan lengan/tangan

untuk menangkap serangan. Teknik tangkapan dapat dilakukan dengan satu atau dua lengan. Berdasarkan penggunaan lengan, teknik tangkapan dapat dibedakan menjadi 3 (tiga), yaitu tangkapan tangan, lengan, dan ketiak/dikempit.

a. **Tangkapan tangan**, tangkapan tangan merupakan teknik tangkapan dengan menggunakan tangan, tangkapan tangan meliputi:

    1) Tangkapan dalam ke luar, yaitu suatu upaya menangkap serangan lawan yang arahnya dari dalam ke luar dengan menggunakan tangan. Gerakan ini biasanya diawali dengan gerakan hindaran/elakan terlebih dahulu.

Gbr. 81. Tangkapan Dalam ke Luar

c. **Tangkapan dua tangan**, tangkapan ini dilakukan dengan menggunakan kedua tangan. Tangkapan dua tangan meliputi:

1) Tangkapan dua tangan rapat searah, tangkapan ini dilakukan dengan menggunakan kedua tangan dengan mengikuti arah serangan lawan (searah) kemudian tangkapan dilakukan dari bawah dengan kedua tangan secara bersamaan. Tangkapan ini biasanya digunakan untuk menangkap tendangan lurus

Gbr. 86. Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah

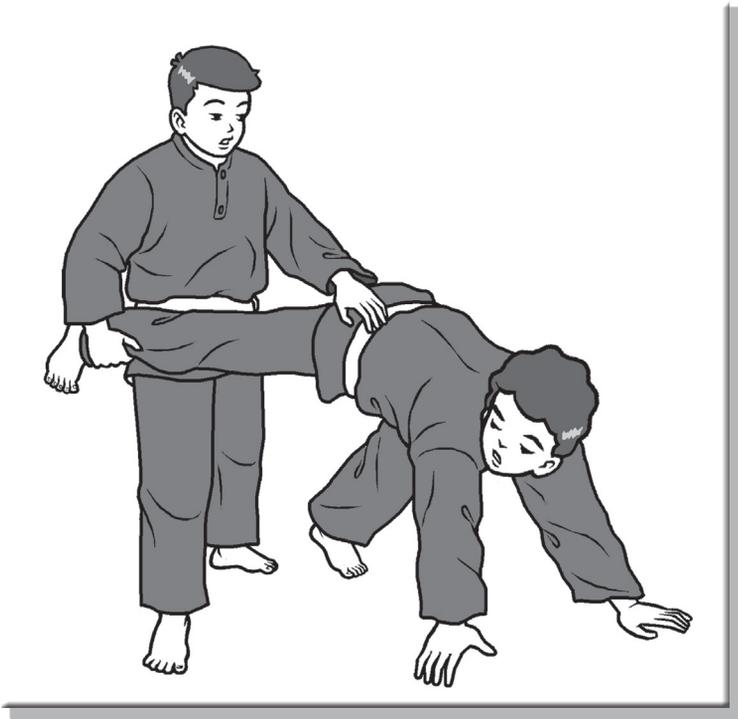
2) Tangkapan dua tangan rapat berlawanan, tangkapan ini dilakukan dengan menggunakan kedua tangan berlawanan arah dari serangan lawan kemudian tangkapan dilakukan dari atas ke bawah atau dari luar ke dalam. Tangkapan ini digunakan untuk menangkap tendangan lurus

Gbr. 89. Tangkapan Renggang Berlawanan

2. Jatuhan

Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Jatuhan merupakan teknik menjatuhkan lawan sebagai pembelaan akibat tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung. Teknik jatuhan dapat dilakukan dengan menambah tenaga pada serangan lawan, merubah arah serangan lawan, menghilangkan tumpuan badan lawan.

a. Menambah tenaga pada serangan lawan

teknik ini dilakukan dengan memanfaatkan tenaga dari lawan. Ketika lawan melakukan serangan, hindari serangan tersebut dan lanjutkan dengan

Gbr. 91. Teknik Jatuhan dengan Dorongan

b. Merubah arah serangan lawan

Teknik jatuhan ini dapat dilakukan dengan cara tarikan, dorongan, dan putaran yang didahului dengan teknik hindaran/elakan atau tangkapan, yaitu:

1) Dengan cara tarikan, teknik ini dilakukan dengan menangkap dan menarik ke samping atau bawah yang arahnya berbeda dari serangan lawan.

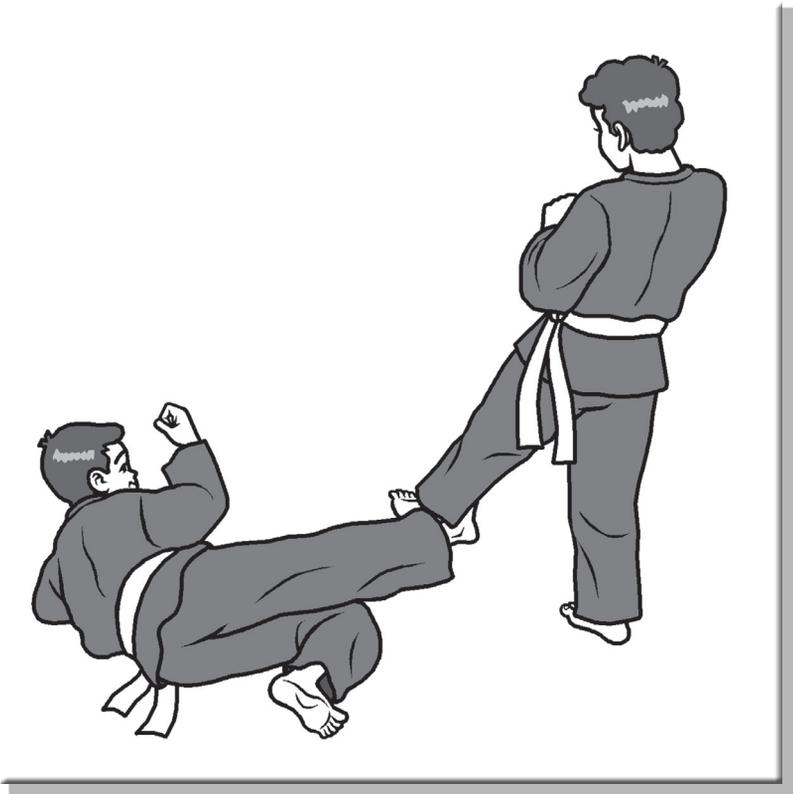
Gbr. 92. Teknik Jatuhan dengan Merubah Arah Serangan Lawan dengan Tarikan

2) Dengan cara dorongan, teknik ini dilakukan dengan cara mendorong lawan ke arah yang berbeda dari arah serangan. Misalkan lawan melakukan serangan lurus, maka bisa dilakukan hindaran/elakan yang dilanjutkan dengan melakukan dorongan ke samping.

Gbr. 94. Teknik Jatuhan dengan Merubah Arah Serangan Lawan dengan Putaran

c. Menghilangkan tumpuan badan lawan

Teknik jatuhan ini dilakukan dengan menghilangkan tumpuan badan lawan, sehingga lawan tidak dapat menumpu lagi dan kehilangan kesimbangan. Teknik ini dapat dilakukan dengan sapuan, kaitan, angkatan, ungkitan, dan guntingan.

1) Sapuan, merupakan teknik menjatuhkan lawan dengan menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara menyapu kaki lawan dengan kaki dengan lintasan dari luar ke dalam. Kelengahan lawan dan ketidakseimbangan lawan memudahkan teknik ini digunakan dan hasilnya pun akan telak. Sapuan dapat dilakukan dengan posisi tegak, rebah, dan melingkar.

Gbr. 95. Sapuan Rebah

2) Kaitan, adalah usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengait kaki lawan dengan menggunakan kaki, sehingga lawan kehilangan tumpuan badan. Kaitan dapat dilakukan dari arah luar, dalam, dan belakang.

Gbr. 96. Kaitan

3) Ungkitan, adalah usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengungkit atau mengganjal kaki lawan dengan menggunakan kaki disertai dengan dorongan tangan untuk menghilangkan tumpuan badan lawan.

Gbr. 99. Kuncian Tangan

Gbr. 100. Kuncian Kaki

PERATURAN PERTANDINGAN PENCAK SILAT

Berdasarkan Munas PB IPSI Tahun 2012, ditetapkan peraturan pertandingan sebagai perbaikan/revisi dari peraturan sebelumnya. Ditetapkan dalam rapat teknik negara pendiri PERSILAT (Indonesia, Malaysia, Singapura dan Brunei Darussalam) tanggal 1-3 April 2012 di Jakarta, dan disempurnakan pada pelaksanaan SEA Games 2013 di Myanmar. Pertandingan pencak silat dilakukan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa kesatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri, seni, olahraga pencak silat, dan menjunjung tinggi PRASETYA PESILAT INDONESIA.

Ketegori pertandingan pencak silat terdiri dari: 1) kategori tanding, 2) kategori tunggal, 3) kategori ganda, dan 4) kategori regu. Untuk dapat melaksanakan pertandingan pencak silat sesuai dengan maksud dan tujuannya, ditetapkanlah peraturan pertandingan. Pada pembahasan ini hanya dibahas pokok-pokok dari peraturan pertandingan sehingga memudahkan dalam memahaminya.

A. Penggolongan Pertandingan dan Ketentuan tentang Umur

Penggolongan pertandingan pencak silat menurut umur, jenis kelamin, dan berat badan untuk semua kategori terdiri atas:

1. Pertandingan golongan usia dini untuk putra dan putri, berumur lebih dari 10 tahun sampai 12 tahun.
2. Pertandingan golongan praremaja untuk putra dan putri, berumur lebih dari 12 tahun sampai 14 tahun.
3. Pertandingan golongan remaja untuk putra dan putri, berumur lebih dari 14 tahun sampai 17 tahun.
4. Pertandingan golongan dewasa untuk putra dan putri, berumur lebih dari 17 tahun sampai 35 tahun.
5. Pertandingan golongan master-I untuk putra dan putri, berumur lebih dari 35 tahun sampai 45 tahun (acara tersendiri).
6. Pertandingan golongan master-II untuk putra dan putri, berumur lebih dari 45 tahun keatas (acara tersendiri).

B. Kategori Tanding

Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus.

Kategori tanding diatur berdasarkan kelas, pengaturan kelas tersebut adalah sebagai berikut.

1. Kategori dan Kelas Pertandingan Usia Dini

Pembagian kelas untuk usia dini dibagi menjadi tanding putra dan putri usia dini adalah sebagai berikut.

Kelas A	26 kg s/d 28 kg
Kelas B	diatas 28 kg s/d 30 kg
Kelas C	diatas 30 kg s/d 32 kg
Kelas D	diatas 32 kg s/d 34 kg
Kelas E	diatas 34 kg s/d 36 kg
Kelas F	diatas 36 kg s/d 38 kg
Kelas G	diatas 38 kg s/d 40 kg
Kelas H	diatas 40 kg s/d 42 kg
Kelas I	diatas 42 kg s/d 44 kg
Kelas J	diatas 44 kg s/d 46 kg
Kelas K	diatas 46 kg s/d 48 kg
Kelas L	diatas 48 kg s/d 50 kg
Kelas M	diatas 50 kg s/d 52 kg
Kelas N	diatas 52 kg s/d 54 kg
Kelas O	diatas 54 kg s/d 56 kg
Kelas P	diatas 56 kg s/d 58 kg
Kelas Bebas	diatas 56 kg s/d 60 kg

2. Kategori dan Kelas Pertandingan Praremaja

Pembagian kelas untuk praremaja (tanding putra dan putri praremaja) adalah sebagai berikut.

Kelas A	30 kg s/d 33 kg
Kelas B	diatas 33 kg s/d 36 kg
Kelas C	diatas 36 kg s/d 39 kg

Kelas D	diatas 39 kg s/d 42 kg
Kelas E	diatas 42 kg s/d 45 kg
Kelas F	diatas 45 kg s/d 48 kg
Kelas G	diatas 48 kg s/d 51 kg
Kelas H	diatas 51 kg s/d 54 kg
Kelas I	diatas 54 kg s/d 57 kg
Kelas J	diatas 57 kg s/d 60 kg
Kelas K	diatas 60 kg s/d 63 kg
Kelas L	diatas 63 kg s/d 66 kg
Kelas M	diatas 66 kg s/d 69 kg
Kelas N	diatas 69 kg s/d 72 kg
Kelas Bebas	diatas 69 kg s/d 75 kg

3. Kategori dan Kelas Pertandingan Remaja

Pembagian kelas untuk remaja adalah sebagai berikut.

a. Tanding putra remaja

Kelas A	39 kg s/d 43 kg
Kelas B	diatas 43 kg s/d 47 kg
Kelas C	diatas 47 kg s/d 51 kg
Kelas D	diatas 51 kg s/d 55 kg
Kelas E	diatas 55 kg s/d 59 kg
Kelas F	diatas 59 kg s/d 63 kg
Kelas G	diatas 63 kg s/d 67 kg
Kelas H	diatas 67 kg s/d 71 kg
Kelas I	diatas 71 kg s/d 75 kg
Kelas J	diatas 75 kg s/d 79 kg
Kelas K	diatas 79 kg s/d 83 kg

Kelas L	diatas 83 kg s/d 87 kg
Kelas Bebas	diatas 87 kg s/d 99 kg

b. Tanding putri remaja

Kelas A	39 kg s/d 43 kg
Kelas B	diatas 43 kg s/d 47 kg
Kelas C	diatas 47 kg s/d 51 kg
Kelas D	diatas 51 kg s/d 55 kg
Kelas E	diatas 55 kg s/d 59 kg
Kelas F	diatas 59 kg s/d 63 kg
Kelas G	diatas 63 kg s/d 67 kg
Kelas H	diatas 67 kg s/d 71 kg
Kelas I	diatas 71 kg s/d 75 kg
Kelas J	diatas 75 kg s/d 79 kg
Kelas Bebas	diatas 79 kg s/d 91 kg

4. Kategori dan Kelas Pertandingan untuk Dewasa

Pembagian kelas untuk dewasa adalah sebagai berikut.

a. Tanding putra dewasa

Kelas A	45 kg s/d 50 kg
Kelas B	diatas 50 kg s/d 55 kg
Kelas C	diatas 55 kg s/d 60 kg
Kelas D	diatas 60 kg s/d 65 kg
Kelas E	diatas 65 kg s/d 70 kg
Kelas F	diatas 70 kg s/d 75 kg

Kelas G	diatas 75 kg s/d 80 kg
Kelas H	diatas 80 kg s/d 85 kg
Kelas I	diatas 85 kg s/d 90 kg
Kelas J	diatas 90 kg s/d 95 kg
Kelas Bebas	diatas 85 kg

b. Tanding putri dewasa

Kelas A	45 kg s/d 50 kg
Kelas B	diatas 50 kg s/d 55 kg
Kelas C	diatas 55 kg s/d 60 kg
Kelas D	diatas 60 kg s/d 65 kg
Kelas E	diatas 65 kg s/d 70 kg
Kelas F	diatas 70 kg s/d 75 kg
Kelas Bebas	diatas 65 kg

5. Kategori dan Kelas Pertandingan Master/ Pendekar I-II

Pembagian kelas untuk pendekar adalah sebagai berikut.

a. Tanding putra master

Kelas A	45 kg s/d 50 kg
Kelas B	diatas 50 kg s/d 55 kg
Kelas C	diatas 55 kg s/d 60 kg
Kelas D	diatas 60 kg s/d 65 kg
Kelas E	diatas 65 kg s/d 70 kg
Kelas F	diatas 70 kg s/d 75 kg
Kelas G	diatas 75 kg s/d 80 kg
Kelas H	diatas 80 kg s/d 85 kg

Kelas I	diatas 85 kg s/d 90 kg
Kelas J	diatas 90 kg s/d 95 kg
Kelas Bebas	diatas 85 kg

b. Tanding putri master

Kelas A	45 kg s/d 50 kg
Kelas B	diatas 50 kg s/d 55 kg
Kelas C	diatas 55 kg s/d 60 kg
Kelas D	diatas 60 kg s/d 65 kg
Kelas E	diatas 65 kg s/d 70 kg
Kelas F	diatas 70 kg s/d 75 kg
Kelas Bebas	diatas 65 Kg

6. Babak Pertandingan dan Waktu

Pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak. Di antara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit bersih. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding. Waktu bertanding untuk usia dini dan praremaja tiap babak terdiri dari 1,5 (satu setengah) menit bersih, untuk remaja dan dewasa 2 (dua) menit bersih, dan untuk master/pendekar I & II 1,5 (satu setengah) menit bersih.

7. Aba-Aba Pertandingan

Aba-aba yang digunakan untuk kategori tanding adalah sebagai berikut.

a. Aba-aba “BERSEDIA” digunakan dalam persiapan sebagai peringatan bagi pesilat dan seluruh aparat pertandingan bahwa pertandingan akan segera dimulai. Aba-aba ini digunakan selama pertandingan.

b. Aba-aba “MULAI” digunakan tiap pertandingan dimulai dan akan dilanjutkan dan disertai dengan isyarat.

c. Aba-aba “BERHENTI” atau “TI” digunakan untuk menghentikan pertandingan.

d. Aba-aba “PASANG”, ”LANGKAH” dan “SILAT” digunakan untuk pembinaan.

Pada awal dan akhir pertandingan setiap babak ditandai dengan pemukulan gong.

8. Sasaran

Yang dapat dijadikan sasaran sah dan dinilai adalah “Badan” yaitu bagian tubuh kecuali leher ke atas dan dari pusat ke kemaluan, seperti dada, perut (pusat ke atas), rusuk kiri dan kanan. Punggung atau belakang badan (kecuali serangan langsung ke seluruh tulang belakang). Tendangan sabit dari samping diperbolehkan termasuk untuk serangan balasan pada sapuan gagal. Tungkai dapat dijadikan sasaran dalam usaha menjatuhkan tetapi tidak mempunyai nilai dan tidak ada unsur mencederai.

9. Larangan

Larangan yang dinyatakan sebagai pelanggaran adalah sebagai berikut.

a. Pelanggaran Berat

1) Menyerang bagian badan yang tidak sah yaitu leher, kepala serta bawah pusat/pusar hingga kemaluan, dan serangan langsung ke seluruh tulang belakang.
2) Usaha mematahkan persendian secara langsung.
3) Sengaja melemparkan lawan keluar gelanggang.
4) Membenturkan kepala dan menyerang dengan kepala.
5) Menyerang lawan sebelum aba-aba “MULAI” dan menyerang sesudah aba-aba “BERHENTI” dari wasit, menyebabkan lawan cedera.
6) Menggumul, menggigit, mencakar, mencengkeram, dan menjambak (menarik rambut/jilbab).
7) Menentang, menghina, menyerang, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi, memancing-mancing dengan suara berlebihan terhadap lawan ataupun terhadap aparat pertandingan (delegasi teknik, ketua pertandingan, dewan wasit juri, wasit juri dan petugas lainnya) serta kepada penonton.
8) Menghempas/membanting lawan dengan sengaja di dalam atau di luar gelanggang dalam waktu pertandingan.
9) Memegang, menangkap, atau merangkul sambil melakukan serangan.

b. **Pelanggaran Ringan**

1) Tidak menggunakan salah satu unsur kaedah (sikap pasang dan pola langkah).
2) Keluar dari gelanggang (satu kaki keluar dari gelanggang) secara sengaja atau tidak disengaja. Menginjak garis tidak termasuk keluar gelanggang.
3) Merangkul lawan dalam proses pembelaan.
4) Melakukan serangan dengan teknik sapuan depan/belakang, guntingan sambil merebahkan diri dengan tujuan untuk mengulur waktu.
5) Berkomunikasi dengan orang luar atau pendamping dengan isyarat dan perkataan.
6) Kedua pesilat pasif atau bila salah satu pesilat pasif lebih dari 5 detik.
7) Berteriak yang berlebihan selama bertanding.
8) Lintasan serangan yang salah.
9) Mendorong dengan sengaja yang mengakibatkan pesilat/lawannya keluar garis bidang laga. Apabila keluar gelanggang akibat dorongan yang bukan teknik, tidak termasuk keluar gelanggang, yang mendorong mendapatkan binaan.
10) Pesilat dengan sengaja membalikkan badan membelakangi lawan.
11) Taktik yang mengulur waktu (melepaskan ikatan sabuk, membuka/melepaskan ikatan rambut)
12) Mendapat hitungan dari wasit

Hitungan wasit adalah apabila salah seorang pesilat kelelahan atau sebab lain, maka wasit akan memberikan hitungan sampai dengan 9, setelah itu menanyakan kesiapan pesilat, bila siap pertandingan akan dilanjutkan, tapi pesilat diberikan binaan. Apabila terulang lagi pesilat akan dihitung dan diberikan teguran 1, dan seterusnya. Pembinaan hanya diberikan 1 (satu) kali untuk 1 (satu) jenis pelanggaran ringan.

10. Hukuman

Untuk memberikan suatu hukuman, seorang wasit melalui beberapa tahapan.

a. Teguran

1) Diberikan apabila pesilat melakukan pelanggaran ringan yang diulangi dalam babak yang sama setelah melalui 1 (satu) kali pembinaan.
2) Teguran dapat diberikan langsung apabila pesilat melakukan pelanggaran berat yang tidak menyebabkan lawan cedera.

b. Peringatan

Peringatan berlaku untuk seluruh babak pada pelanggaran berat terdiri atas:

1) Peringatan I

   Diberikan bila pesilat:

   a) Melakukan pelanggaran berat yang mengakibatkan kecederaaan kepada pihak lawan
   b) Mendapat teguran yang ketiga akibat pelanggaran ringan.

2) Peringatan II

Diberikan bila pesilat kembali melakukan satu lagi pelanggaran berat setelah peringatan I.

3) Peringatan III

Diberikan bila pesilat kembali mendapat hukuman peringatan setelah peringatan II dan langsung dinyatakan diskualifikasi.

c. Diskualifikasi

Diberikan bila pesilat:

1) Mendapat peringatan setelah peringatan II.
2) Melakukan pelanggaran berat yang didorong oleh unsur-unsur kesengajaan dan bertentangan dengan norma sportivitas.
3) Melakukan pelanggaran berat dengan hukuman peringatan I atau teguran I, namun lawan cedera dan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.
4) Setelah penimbangan 15 menit sebelum pertandingan, berat badannya tidak sesuai dengan kelas yang diikuti.
5) Pesilat terkena doping.

   Pesilat yang gagal dalam tes doping akan didiskualifikasi. Medali, sertifikat, dan segala jenis penghargaan harus dikembalikan kepada panitia penyelenggara.
6) Pesilat tidak dapat menunjukkan surat keterangan sehat sebelum pertandingan pertama (untuk seluruh kategori) dimulai.

11. Penilaian

Ketentuan nilai pada penilaian adalah:

a. Nilai Prestasi Teknik

Nilai 1 Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran tanpa terhalang.

Nilai 1+1 Berhasil menggagalkan serangan lawan, diikuti dengan serangan balik dengan tangan.

Nilai 2 Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang.

Nilai 1+2 Berhasil menggagalkan serangan lawan, diikuti dengan serangan balik dengan kaki.

Nilai 3 Teknik serangan langsung yang berhasil menjatuhkan lawan.

Nilai 1+3 Berhasil menangkap serangan lawan, diikuti dengan keberhasilan menjatuhkan lawan.

b. Nilai hukuman

Apabila pesilat mendapatkan hukuman maka akan diberikan pengurangan nilai:

Nilai – 1 (kurang 1) diberikan bila pesilat mendapat teguran

Nilai – 2 (kurang 2) diberikan bila pesilat mendapat teguran II

Nilai – 5 (kurang 5) diberikan bila pesilat mendapat peringatan I

Nilai – 10 (kurang 10) diberikan bila pesilat mendapat peringatan II

12. Penentuan Kemenangan

a. Menang angka

1) Bila jumlah juri yang terbanyak menentukan menang atas seorang pesilat lebih banyak daripada lawan. Penentuan kemenangan dilaksanakan oleh masing-masing juri.
2) Bila terjadi hasil nilai yang sama maka pemenang ditentukan berdasarkan urutan penilaian berikut.
   a) Mendapat nilai hukuman yang rendah.
   b) Mendapat nilai teknik yang terbanyak mengikut urutan berikut: nilai 1+3, 3, 1+2, 2, 1+1, 1.
   c) Tambahan satu babak penuh.
   d) Pesilat yang lebih ringan (mengikut timbangan pada hasil timbang ulang, 15 menit sebelum pertandingan)
   e) Ketua pertandingan membuat undian dengan melempar koin/uang logam ke matras yang disaksikan oleh delegasi teknis dan kedua pengurus pesilat.

b. Menang teknik

Pemenang diumumkan menang teknik jika:

1) Lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas permintaan sendiri.
2) Keputusan dokter pertandingan.
3) Dokter pertandingan diberi waktu maksimum 120 (seratus dua puluh) detik untuk memutuskan apakah pesilat bersangkutan dinyatakan layak/

mampu "fit" atau tidak layak/mampu "unfit' termasuk waktu perawatan.

4) Atas permintaan pendamping pesilat.
5) Atas keputusan wasit (setelah mendapat hitungan kesepuluh)

c. Menang mutlak

Penentuan menang mutlak ialah bila lawan jatuh karena serangan yang sah dan tidak dapat bangkit segera atau nanar setelah hitungan wasit ke-10 dan tidak dapat berdiri tegak dengan sikap pasang.

d. Menang W.M.P

Wasit menghentikan pertandingan karena pertan-dingan tidak seimbang.

e. Menang undur diri

Lawan tidak muncul di gelanggang setelah mendapat panggilan yang ketiga dengan interval selama 30 detik setiap panggilan. Kecuali ada pemberitahuan dari tim manajer tentang pengunduran pesilat.

f. Menang diskualifikasi

Lawan mendapat peringatan III setelah peringatan II.

1) Lawan melakukan pelanggaran berat yang diberikan hukuman langsung diskualifikasi.
2) Melakukan pelanggaran yang mencederakan lawan sehingga lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.
3) Pesilat yang menang diskualifikasi karena keputusan dpertandingan, diperbolehkan bertan-ding untuk babak selanjutnya jika mendapat ijin/

rekomendasi dari dokter pertandingan sebelum pertandingan seterusnya.

4) Pada saat penimbangan berat badan tidak sesuai dengan ketentuan kelas kategori tanding.

5) Pesilat tidak dapat menunjukkan surat keterangan kesehatan sebelum pertandingan dimulai.

C. Kategori Tungggal

Kategori tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal dengan waktu 3 menit. Kategori tunggal terdiri dari tungggal putra dan tunggal putri.

1. Perlengkapan Bertanding

a. Pakaian

Pakaian pencak silat model standar IPSI, warna bebas dan polos (celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda). Memakai ikat kepala (jilbab bukan merupakan ikat kepala, tidak boleh menutup muka, warna hendaklah hitam polos tidak boleh bercorak) dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta. Boleh memakai lambang daerah di dada sebelah kiri dan diperkenankan memakai lambang IPSI di dada kanan, nama daerah di belakang baju.

b. Senjata

1) Untuk usia dini dan praremaja, golok atau parang terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 20 cm hingga 30 cm. Ukuran lebar 2 cm hingga 3,5 cm. Tongkat/toya terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 100 cm hingga 150 cm dengan garis tengah 1,5 cm hingga 2,5 cm.
2) Untuk remaja, dewasa dan pendekar, golok atau parang terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 30 cm hingga 40 cm dan ukuran lebar 2.5 cm hingga 4 cm. Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150 cm hingga 180 cm, dengan garis tengah 2,5 cm hingga 3,5 cm.

2. Ketentuan Bertanding

Ketentuan bertanding untuk kategori tunggal adalah sebagai berikut.

a. Peserta menampilkan jurus tunggal baku selama 3 (tiga) menit terdiri atas tangan kosong dan selanjutnya menggunakan senjata golok/parang dan dilanjutkan dengan tongkat/toya.
b. Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 10 (sepuluh) detik untuk usia dini, praremaja, dan pendekar. Lima (5) detik untuk remaja dan dewasa. Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman.
c. Jurus tunggal baku diperagakan menurut urutan gerak, kebenaran rincian teknik jurus tangan kosong

dan bersenjata, irama gerak, kemantapan, dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini.

d. Bila pesilat tidak dapat melanjutkan penampilannya karena kesalahannya, peragaan dihentikan oleh ketua pertandingan dan pesilat yang bersangkutan dinyatakan diskualifikasi.

e. Mengeluarkan suara diperbolehkan.

3. Hukuman

Pengurangan nilai dijatuhkan kepada peserta karena kesalahan, terdiri atas:

a. **Faktor kesalahan dalam rincian gerakan dan jurus.** Nilai akan dikurangi 1 (satu) setiap kali apabila:
   1) melakukan kesalahan dalam rincian gerak,
   2) kesalahan dalam rincian gerak,
   3) setiap gerakan yang tertinggal (tidak ditampilkan),
   4) senjata terlepas dari pegangan, namun tidak jatuh ke matras, kurangan nilai 1 bagi setiap pergerakan yang salah atau tambahan pada gerak.

b. **Faktor waktu**
   1) Melebihi waktu toleransi sepuluh (10) hingga lima belas (15) detik mendapat kurangan nilai 10 bagi usia dini, praremaja dan pendekar.
   2) Melebihi waktu toleransi lima (5) hingga sepuluh (10) detik mendapat kurangan nilai 10 bagi remaja dan dewasa.

(Apabila melebihi waktu toleransi ini peragaan dibatalkan dan diskualifikasi (peragaan langsung diberhentikan)

c. Faktor lain-lain

1) Keluar dari gelanggang (10 m x 10 m) – kurang nilai 5
2) Senjata terjatuh dari pegangan – kurangan nilai 5
3) Memakai pakaian yang tidak mengikut ketetapan – kurangan nilai 5 (memakai aksesori, ikat kepala dan/atau samping terlepas)
4) Senjata patah atau terlepas dari gagangnya, tongkat pecah atau patah akan didiskualifikasi. Peragaan langsung diberhentikan.

Dewan juri berhak mengesahkan atau membatalkan hukuman. Pengurangan nilai boleh disahkan setelah 3 dari 5 juri memberikan pengurangan dan membatalkan pengurangan nilai jika hanya 2 atau 1 juri yang memberikan pengurangan nilai.

4. Penilaian

Penilaian terdiri atas:

a. Nilai kebenaran yang mencakup unsur:

1) kebenaran gerakan dalam setiap jurus,
2) kebenaran urutan gerakan,
3) kebenaran urutan jurus,

Nilai diperhitungkan dari jumlah gerakan jurus tunggal baku (100 gerakan) dikurangi nilai kesalahan.

b. **Nilai kemantapan yang mencakup unsur:**

1) kemantapan gerak,
2) kemantapan irama gerak,
3) kemantapan penghayatan gerak,
4) kemantapan tenaga dan stamina,

Pemberian nilai antara 50 (lima puluh) sampai 60 (enam puluh). Total nilai diperoleh dari keempat unsur tersebut.

5. Penentuan Pemenang

Pemenang adalah peserta yang mendapat nilai tertinggi untuk penampilannya dari tiga (3) dari lima (5) juri. Nilai yang tertinggi dan terendah dicoret. Apabila terdapat nilai yang sama, pemenangnya akan dinilai mengikut aturan berikut.

a. Peserta dengan jumlah nilai kebenaran teknik tertinggi dari 3 (tiga) juri.
b. Peserta yang mempunyai nilai kemantapan, penghayatan, dan stamina tertinggi dari 3 (tiga) juri.
c. Peserta dengan waktu peragaan lebih atau kurang yang terkecil mendekati kepada ketepatan waktu 3 (tiga) menit.
d. Peserta dengan jumlah nilai hukuman terkecil.
e. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya akan diundi dengan lambungan koin langsung ke matras oleh ketua pertandingan disaksikan oleh delegasi teknik, dewan juri dan tim manajer pesilat bersangkutan.

D. Kategori Ganda

Kategori ganda adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda. Kategori ganda terdiri dari ganda putra dan ganda putri, dengan waktu penampilan 3 (tiga) menit.

1. Perlengkapan Bertanding

a. Pakaian

Pakaian pencak silat model standar IPSI warna bebas dan polos (celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau berbeda). Memakai ikat kepala (jilbab tidak boleh menutup muka, bukan merupakan ikat kepala, warna hendaklah hitam polos tidak boleh bercorak) dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta. Warna pakaian, corak ikat kepala/ kain samping kedua pesilat kategori ganda boleh sama atau berbeda. Boleh memakai lambang badan induk di dada sebelah kiri serta diperkenankan mamakai lambang IPSI di dada kanan, nama daerah di belakang baju.

b. Senjata

Jenis, ukuran, dan jumlah senjata yang dipakai adalah seperti berikut.

1) Senjata wajib terdiri dari golok/parang dan toya (tidak boleh kembar). Senjata pilihan (wajib memilih satu dari: pisau, keris, clurit, dan trisula). Boleh kembar misalnya 2 clurit, 2 pisau dst. Penggunaan senjata wajib dan senjata pilihan diberikan kebebasan dalam urutan penggunaannya.
2) Untuk usia dini dan praremaja, golok atau parang terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 20 cm hingga 30 cm, ukuran lebar 2 cm hingga 3,5 cm. Tongkat/toya terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 100 cm hingga 150 cm dengan garis tengah 1,5 cm hingga 2,5 cm.
3) Untuk remaja, dewasa, dan pendekar, golok atau parang terbuat dari logam, tidak tajam, dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 30 cm hingga 40 cm dan ukuran lebar 2,5 cm hingga 4 cm. Tongkat terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 150 cm hingga 180 cm, dengan garis tengah 2,5 cm hingga 3,5 cm
4) Senjata pilihan untuk usia dini dan praremaja mengikuti ketentuan, pisau terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 10 cm s/d 15 cm. Keris, clurit, dan trisula terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 20 cm s/d 30 cm.
5) Senjata pilihan untuk remaja, dewasa, dan pendekar mengikuti ketentuan, seperti pisau terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 15 cm s/d 20 cm. Keris,

clurit, dan trisula terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran panjang antara 30 cm s/d 40 cm.

2. Tata Cara Peragaan

Tata cara peragaan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Diawali dengan menggunakan jurus tangan kosong, bebas meneruskan.
b. Salah satu pesilat bersenjata, yang satu tangan kosong atau kedua pesilat menggunakan senjata. Senjata kembar pada awalnya harus digunakan oleh seorang saja untuk selanjutnya bisa berpindah satu atau digunakan hanya satu saja.
c. Berganti senjata dalam peragaan/senjata beralih tangan.
d. Melepaskan/menjatuhkan senjata sesuai dengan deskripsi peragaan.

3. Ketentuan Bertanding

Ketentuan bertanding untuk kategori ganda adalah sebagai berikut.

a. Peserta menampilkan kekayaan teknik serang bela pencak silat yang dimiliki selama 3 (tiga) menit dengan tangan kosong dan bersenjata.
b. Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 10 (sepuluh) detik untuk usia dini, praremaja, dan pendekar, 5 (lima) detik untuk remaja dan dewasa. Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman.
c. Mengeluarkan suara diperbolehkan.

4. Hukuman

Hukuman pengurangan nilai dijatuhkan karena kesalahan peserta terdiri atas:

a. Faktor waktu

Melebihi waktu toleransi sepuluh (10) hingga lima belas (15) detik mendapat kurangan nilai 10 bagi usia dini, praremaja dan pendekar. Melebihi waktu toleransi lima (5) hingga sepuluh (10) detik mendapat kurangan nilai 10 bagi remaja dan dewasa. Apabila melebihi waktu toleransi ini peragaan dibatalkan dan didiskualifikasi.

b. Faktor lain-lain

Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta setiap kali melakukan yang berikut.

1) Setiap kali keluar keluar dari gelanggang (10 m x 10 m).
2) Setiap kali peserta jatuh senjatanya di luar yang ditentukan dalam deskripsi
3) Peserta yang senjatanya tidak jatuh sesuai yang ditentukan dalam deskripsi.
4) Senjata yang ditetapkan jatuh (dalam deskripsi), jatuh di luar gelanggang, dan pesilat keluar gelanggang untuk mengambilnya (kerana akan digunakan semula).
5) Senjata rusak/patah.
6) Memakai pakaian yang terdapat aksesorinya.

Adapun ikat kepala dan kain samping jatuh tidak dikenakan hukuman pengurangan nilai.

5. Penilaian

Penilaian terdiri atas:

a. Nilai teknik serang bela

Nilai teknik serang bela tangan kosong maupun bersenjata mencakup penggunaan berbagai bentuk teknik serang bela dengan tangan dan kaki, seperti pukulan, tendangan, sapuan, jatuhan, tangkisan, hindaran/elakan, tangkapan, kuncian, dan lainnya. Sasaran penilaian ditujukan pada faktor:

1) Kualitas teknik serang bela baik tangan kosong maupun bersenjata.
2) Kekayaan bentuk teknik serang bela baik tangan kosong atau bersenjata.
3) Keterampilan dan kreativitas teknik serang bela.
4) Logika pelaksanaan teknik serang bela.

Pemberian nilai di antara 60 (enam puluh) s/d 80 (delapan puluh), angka yang dinilai secara total di antara keempat unsur nilai teknik serang bela.

b. Nilai kemantapan

Nilai kemantapan terdiri atas faktor kemantapan, kekompakan, dan keberanian kedua pesilat dalam penampilannya. Sasaran penilaian ditujukan pada faktor:

1) kemantapan dan ketegasan gerak,
2) kekompakan/soliditas kedua pesilat,
3) keberanian memainkan senjata,
4) tenaga dan stamina.

Pemberian nilai antara 50 (lima puluh) hingga 60 (enam puluh), angka yang dinilai secara total di antara keempat unsur kemantapan.

c. **Nilai penghayatan yang mencakup faktor:**
   1) keserasian ekspresi penghayatan gerakan,
   2) keserasian irama gerakan.

   Pemberian nilai antara 50 (lima puluh) hingga 60 (enam puluh), angka yang dinilai secara total di antara kedua unsur penghayatan.

6. Penentuan pemenang

Pemenang adalah peserta yang mendapat nilai tertinggi untuk penampilannya dari tiga (3) dari lima (5) juri. Nilai yang tertinggi dan terendah dicoret. Apabila terdapat nilai yang sama, pemenangnya akan dinilai mengikut aturan berikut.

a. Peserta dengan jumlah nilai teknik serang bela tertinggi dari 3 (tiga) juri.
b. Peserta yang mempunyai nilai kemantapan, kekompakan dan keberanian tertinggi dari 3 (tiga) juri.
c. Peserta yang mempunyai nilai penghayatan tertinggi dari 3 (tiga) juri.
d. Peserta dengan waktu peragaan lebih atau kurang yang terkecil mendekati kepada ketepatan waktu 3 (tiga) menit.
e. Peserta dengan jumlah nilai hukuman terkecil.

Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya akan diundi dengan lambungan koin langsung ke matras oleh

ketua pertandingan disaksikan oleh delegasi teknik, dewan juri, dan tim manajer pesilat bersangkutan.

E. Kategori Regu

Kategori regu adalah kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu. Kategori regu terdiri dari regu putra dan regu putri, dengan waktu penampilan 3 (tiga) menit.

1. Pakaian

Pakaian yang digunakan berwarna hitam dengan sabuk/bengkung warna putih lebar 10 cm yang dipakai tanpa simpul, tidak terurai, dan tanpa aksesori. Pesilat wanita yang berjilbab memakai jilbab warna hitam polos (tanpa aksesori dan benda tajam lainnya, seperti jarum, peniti, dsb). Boleh memakai lambang badan induk organisasi di dada sebelah kiri dan IPSI di dada kanan. Nama daerah di belakang baju.

2. Ketentuan Bertanding

Ketentuan bertanding pada kategori regu adalah sebagai berikut.

a. Peserta menampilkan jurus wajib regu selama 3 (tiga) menit. Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 10 (sepuluh) detik untuk usia dini, praremaja, dan pendekar, 5 (lima) detik untuk remaja dan dewasa. Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman.

b. Jurus wajib regu diperagakan menurut urutan gerak dan kebenaran teknik jurus, kekompakan irama gerakan, kemantapan dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini.

c. Mengeluarkan suara diperbolehkan.

3. Hukuman

Hukuman pengurangan nilai dijatuhkan kepada peserta karena kesalahan.

a. Faktor kesalahan dalam jurus dan rincian gerakan. Pengurangan nilai 1 (satu) dikenakan kepada peserta setiap kali melakukan gerakan yang salah, yaitu:

1) kesalahan dalam rincian gerak,
2) kesalahan urutan rincian gerak,
3) untuk setiap gerakan yang tertinggal (tidak ditampilkan)
4) setiap kali yang bersangkutan menampilkan gerakan tidak kompak di antara peserta.

b. Faktor waktu

1) Melebihi waktu toleransi sepuluh (10) hingga lima belas (15) detik mendapat kurangan nilai 10 bagi usia dini, praremaja, dan pendekar.
2) Melebihi waktu toleransi lima (5) hingga sepuluh (10) detik mendapat kurangan nilai 10 bagi remaja dan dewasa.

Apabila melebihi waktu toleransi ini peragaan dibatalkan dan didiskualifikasi.

c. Faktor lain-lain

1) Pengurangan nilai 5 (lima) setiap kali pesilat keluar dari gelanggang (10 m x 10 m), walaupun hanya satu kaki keluar gelanggang.
2) Pengurangan nilai 5 (lima) dikenakan kepada peserta yang memakai pakaian yang tidak sepenuhnya menurut ketentuan yang berlaku.

4. Penilaian

Penilaian terdiri atas:

a. Nilai kebenaran yang mencakup unsur:

1) kebenaran gerakan dalam setiap jurus,
2) kebenaran urutan gerakan,
3) kebenaran urutan jurus,

Nilai diperhitungkan dari jumlah gerakan jurus wajib regu (100 gerakan) dikurangi nilai kesalahan.

b. Nilai kekompakan, kemantapan, dan soliditas yang mencakup unsur:

1) kekompakan, kemantapan dan soliditas gerakan,
2) keserasian irama gerak,
3) kesamaan penghayatan gerak,
4) tenaga dan stamina.

Pemberian nilai antara 50 (lima puluh) s/d 60 (enam puluh), angka yang dinilai secara total di antara keempat unsur kekompakan dan kemantapan.

5. Penentuan Pemenang

Pemenang adalah peserta yang mendapat nilai tertinggi untuk penampilannya dari tiga (3) dari lima (5) juri. Nilai yang tertinggi dan terendah dicoret. Apabila terdapat nilai yang sama, pemenangnya akan dinilai mengikuti aturan berikut.

a. Peserta dengan jumlah nilai kebenaran tertinggi dari 3 (tiga) juri.
b. Peserta yang mempunyai nilai kekompakan, keserasian, penghayatan, dan stamina tertinggi dari 3 (tiga) juri.
c. Peserta dengan waktu peragaan lebih atau kurang yang terkecil mendekati kepada ketepatan waktu 3 (tiga) menit.
d. Peserta dengan jumlah nilai hukuman terkecil.
e. Bila nilai masih tetap sama, pemenangnya akan diundi dengan melempar koin langsung ke matras, oleh ketua pertandingan disaksikan oleh delegasi teknik, dewan juri dan tim manajer pesilat bersangkutan.

F. Perlengkapan Gelanggang dan Pertandingan

1. Gelanggang

Gelanggang dapat dibuat di lantai atau di panggung dan dilapisi matras standar IPSI dengan ketebalan antara 3 cm sampai 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 m x 10 m dengan warna dasar hijau terang dan garis berwarna putih sesuai dengan keperluannya. Seluruh peralatan disediakan oleh panitia pelaksana.

a. Kategori tanding

Untuk kategori tanding mengikuti ketentuan sebagai berikut.

1) Gelanggang pertandingan

   Bidang gelanggang berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 10 m x 10 m. Bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m.

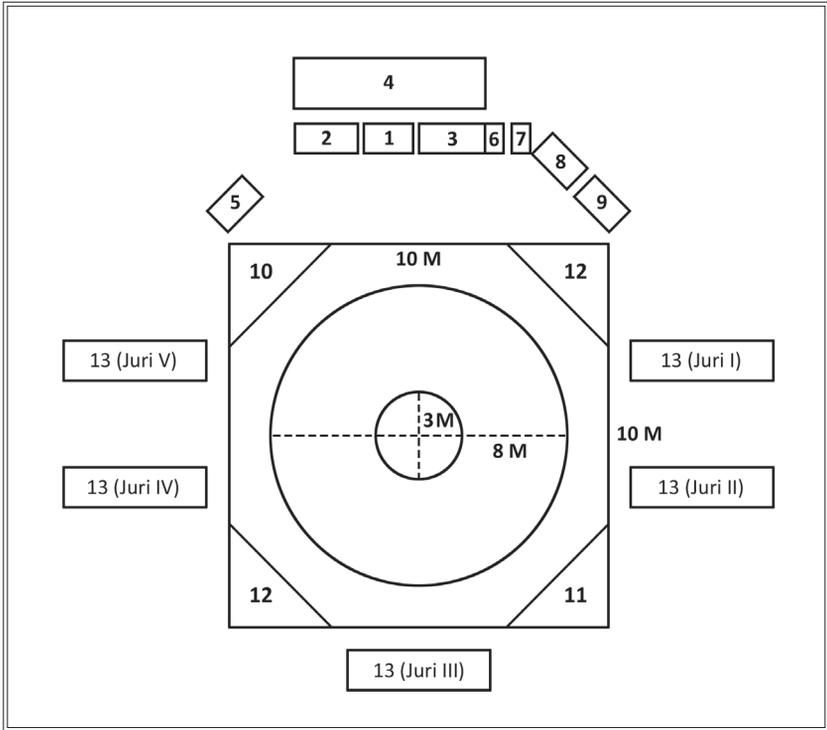
2) Batas gelanggang dan bidang tanding dibuat dengan garis berwarna putih selebar ± 5 cm ke arah dalam.

3) Pada tengah-tengah bidang tanding dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m dan lebar garis ± 5 cm berwarna putih sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.

4) Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar gelanggang yang berhadapan yang dibatasi oleh bidang tanding terdiri atas:

   a) Sudut berwarna biru yang berada di sebelah ujung kanan meja pertandingan.

   b) Sudut berwarna merah yang berada di arah diagonal sudut biru.

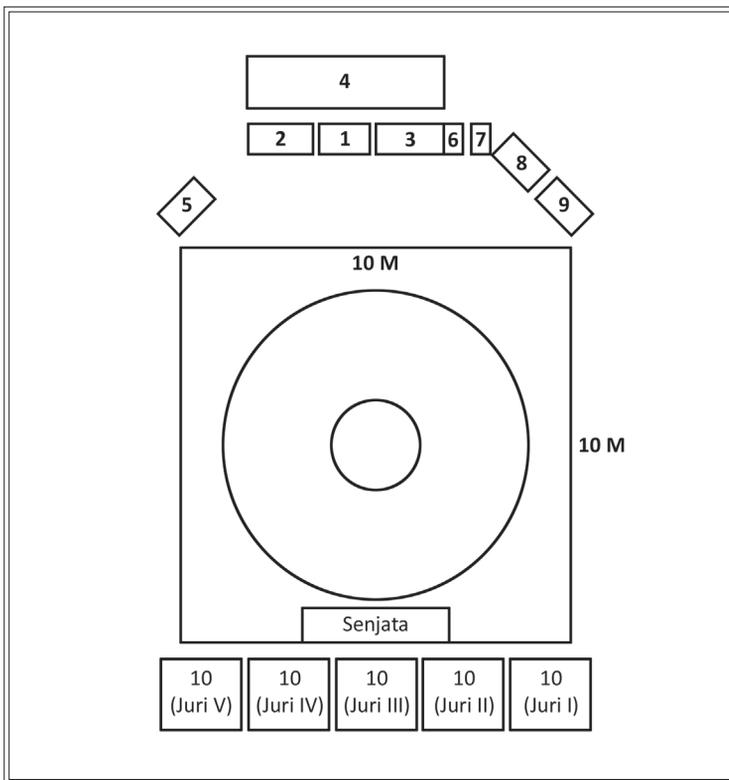
   c) Sudut berwarna kuning yaitu kedua sudut lainnya sebagai sudut netral.

Gbr. 101. Gelanggang Pertandingan Kategori Tanding

Keterangan :

1. Ketua pertandingan (1 orang)
2. Dewan wasit juri (3 orang)
3. Sekretaris pertandingan
4. Anggota wasit juri (18 orang)
5. Papan nilai
6. Pengamat waktu
7. Goong
8. Penimbang berat badan (2 orang)
9. Tim medis (4 orang)

10. Sudut biru
11. Sudut merah
12. Sudut netral
13. Juri (5 orang)

b. Kategori tunggal, ganda, dan regu

Bidang gelanggang yang digunakan untuk kategori tunggal, ganda, dan regu berukuran 10 m x 10 m.

Gbr. 102. Gelanggang Pertandingan Kategori Tunggal, Ganda, dan Regu

Keterangan :

1. Ketua pertandingan (1 orang)
2. Dewan wasit juri (3 orang)
3. Sekretaris pertandingan
4. Anggota wasit juri (18 orang)
5. Papan nilai
6. Pengamat waktu
7. Goong
8. Penimbang berat badan (2 orang)
9. Tim medis (4 orang)
10. Juri (5 orang)

2. Perlengkapan Gelanggang

Perlengkapan gelanggang yang wajib disediakan oleh panitia pelaksana terdiri dari:

a. meja dan kursi pertandingan,

b. meja dan kursi wasit juri,

c. formulir pertandingan dan alat tulis menulis,

d. jam pertandingan, gong (alat lainnya yang sejenis) dan bel,

e. lampu babak atau alat lainnya untuk menentukan babak,

f. lampu isyarat berwarna merah, biru, dan kuning untuk memberikan isyarat yang diperlukan sesuai dengan proses pertandingan yang berlangsung,

g. bendera warna merah dan biru, bertangkai, masing-masing dengan ukuran 30 cm x 30 cm untuk juri

tanding dan bendera dengan ukuran yang sama, warna kuning untuk pengamat waktu,

h. papan informasi catatan waktu peragaan pesilat kategori tunggal, ganda dan regu,
i. tempat senjata,
j. papan nilai dan atau alat sistem penilaian digital atau penilaian secara manual,
k. timbangan,
l. perlengkapan pengeras suara (sound system),
m. ember, kain pel, keset kaki,
n. alat perekam suara/gambar, operator, dan perlengkapannya (alat ini tidak merupakan alat bukti yang sah dalam menentukan kemenangan),
o. papan nama: ketua pertandingan, dewan wasit juri, sekretaris pertandingan, pengamat waktu, dokter pertandingan, juri sesuai dengan urutannya (1 sampai 5). Bila diperlukan istilah tersebut dapat diterjemahkan ke dalam bahasa lain yang dituliskan di bagian bawah.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Nugroho. (2010). Pembelajaran dan Manajemen Pencak Silat. Yogyakarta: FIK-UNY.

Anonim. (2000). Pencak Silat World Championship 2000. Jakarta: Humas PB IPSI

Atok Iskandar dkk. (1992). Pencak Silat. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Dirjen Dikti Dep. Pdan K.

Hendri Budi Setyawan. (Tt). Modul pembelajaran Beladiri Pencak Silat Untuk Sekolah Menengah Atas. Yogyakarta: FIK-UNY.

Johansyah Lubis. (2004). Panduan Praktis Belajar Pencak Silat. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

Joko Subroto. (1996). Dasar-Dasar Pencak Silat. Pekalongan: Gunung Mas.

Murhananto. (1993). Menyelami Pencak Silat. Jakarta: PT Puspa Swara Pusta Pembangunan Swadaya Nusantara

Notosoejitno. (1989). Sejarah Perkembangan Pencak silat di Indonesia. Jakarta: Humas PB IPSI.

___________. (1997). Khazanah Pencak Silat . Jakarta: CV Infomedika

-------------- . (2001). Gema Pencak Silat. Jakarta: Pondok Pustaka.

Nur Rohmah Muktiani, dkk. (2010). Belajar Pencak Silat Untuk Pemula. Yogyakarta: FIK-UNY.

O’ong Maryono. (1998). Pencak Silat; Waktu Merentang. Yogyakarta.: Pustaka Pelajar.

Oyong Karmayuda. (2000). Pencak Silat di Olimpiade. Jakarta: Humas PB IPSI.

--------------. (2001). Prospek Pengembangan Pencak Silat di Kalangan Perguruan Tinggi ASEAN. Jakarta: Pondok Pustaka.

Persilat. (1985). Keputusan Sidang Umum Pertama; Persekutuan Pencak Silat antara Bangsa. Kuala Lumpur : PESAKA.

Ikatan Pencak Silat Indonesia. Tersedia pada http://csnopoetz.blogspot.com. Diakses pada tanggal 16 Januari 2015.

Macam-Macam Bela Diri. Tersedia pada http://handri-alkivari.blogspot.com/. Diakses pada tanggal 16 Januari 2015

Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. Tersedia pada http://www.serba-indonesia.com/pertandingan-pencak-silat-kategori-tanding.htm. Diakses pada tanggal 16 Januari 2015.

Pencak Silat Dasar. Tersedia pada http://ikhwanularifan.blogspot.com/2012/12/pencak-silat-dasar.html. Diakses pada tanggal 16 Januari 2015.

PB IPSI. 2012. Peraturan Pertandingan 2012. Tersedia pada http://ipsi.or.id/peraturan-pertandingan. Diakses pada tanggal 17 Januari 2015

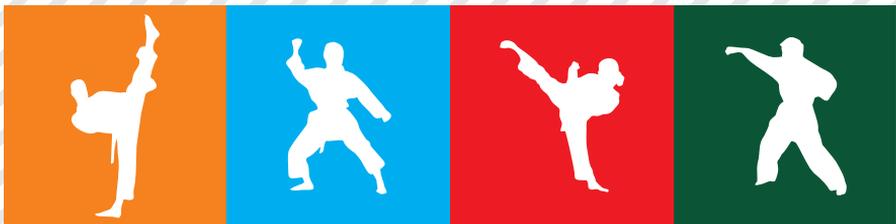
Sejarah Lengkap Pencak Silat. Tersedia pada http://ipsibireuen.blogspot.com/2011/11/sejarah-lengkap-pencak-silat-dan.html. Diakses pada tanggal 16 Januari 2015.

BIOGRAFI

Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes, AIFO., seorang dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Beliau menamatkan pendidikan tingginya di jurusan Ilmu pendidikan dan keolahragaan IKIP Malang pada tahun 1999. Pendidikan Magister di jurusan Ilmu Kesehatan Olahraga Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2002. Beliau memiliki hobi dan kemampuan di bidang pencak silat dan pendidikan kesehatan. Berbagai penelitian telah ia lakukan dalam bidang keolahragaan. Dalam bidang pencak silat, beliau berulangkali mengantarkan atlet dalam berbagai kejuaraan pencak silat. Beliaupun aktif dalam mengisi pelatihan maupun penataran mengenai pencak silat. Saat ini beliau sebagai pengurus daerah IPSI Provinsi DIY. Pengalamannya dalam bidang pencak silat menjadikan dorongan bagi beliau untuk menuangkan ilmu yang dimilikinya menjadi sebuah buku tentang ilmu pencak silat yang semoga berguna bagi kalangan umum.

PENCAK SILAT

Pencak silat adalah salah satu bela diri asli dari Indonesia. Teknik-teknik yang digunakan dalam pencak silat sangatlah beranekaragam. Dalam buku ini, penulis berusaha membahasnya dengan bahasa yang mudah dipahami. Sikap dasar, kuda-kuda, pembentukan gerakan, teknik serangan, dan teknik belaan dibahas secara runtut dalam buku ini. Buku ini juga membahas sejarah dan perkembangan pencak silat di Indonesia serta pengetahuan tentang pertandingan yang belum banyak diketahui pembaca.

Bagi Anda yang ingin mempelajari beladiri sebagai sarana untuk menjaga menjaga diri, kami sarankan untuk untuk mempelajari pencak silat. Selain mendapatkan ilmu bela diri, dengan mempelajari pencak silat juga akan ikut melestarikan produk bela diri asli Indonesia. Kami sangat merekomendasikan buku ini sebagai referensi bagi Anda yang mulai tertarik dengan pencak silat ataupun yang saat ini sedang rutin berlatih pencak silat.

Jl. Wonosari Km 6. Demblaksari RT 4 Baturetno,
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
Telp. 0274-4353591. Faks. 0274-4438911